

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# ***INSECURE* DALAM ILMU PSIKOLOGI DITINJAU DARI PERSPEKTIF AL-QUR'ĀN**

## **SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Serjana Agama (S.Ag) Pada Program Studi S1 Ilmu al-Qur'ān dan Tafsir



Oleh :

**ARIF RAHMAD HAKIM**  
**NIM. 11632104170**

**Pembimbing I**  
**Dr. H. Nixson, Lc., M.Ag**

**Pembimbing II**  
**Dr. Adynata, M.Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
1443H / 2021 M**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**PENGESAHAN**

Keproski yang berjudul : *Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qur'an*

Arif Rahmad Hakim  
11632104170  
Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

dimunqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Rabu  
22 September 2021

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 24 Oktober 2021



Dr. H. Jamaluddin, M. Ush  
NIP. 19670423 199303 1 004

**PANITIA UJIAN SARJANA**

**Ketua/Penguji I**

Dr. Afrizal Nur, M.Is.  
NIP. 19800108 200310 1 001

**Sekretaris/Penguji II**

Afriadi Putra, S.Th.I., M.Hum  
NIP. 19890420 201801 1 001

**Penguji III**

Dr. H. Khairunnas Jamal, M.A.  
NIK. 19730105 200003 1 003

**Penguji IV**

Lukmanul Hakim, S.Ud., MIRKH., Ph.D.  
NIK. 130317088

**MENGETAHUI**

*[Signature]*

Lukmanul Hakim, S.Ud., MIRKH., Ph.D.  
NIK. 130317088

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim





Lampiran Surat :  
 Nomor : Nomor 25/2021  
 Tanggal : 10 September 2021

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Arif Rahmad Hakim  
 NIM : 11632104170  
 Tempat/Tgl. Lahir : Salimpaung, 06 Juli 1998  
 Fakultas/Pascasarjana : USHULUDDIN  
 Prodi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*:

Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif  
Al-Quran.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*~~ dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*~~ saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*~~ saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, .....  
 Yang membuat pernyataan



Arif Rahmad Hakim

NIM : 11632104170

\* pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Hak cipta Dilindungi Undang-Undang  
UIN SUSKA RIAU  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

**Dr. H. Nixson, Lc., M.Ag**

**Dr. Adynata, M.Ag**

Dosen Fakultas Ushuluddin

Universitas Islam Negeri

Sultan Syarif Kasim Riau

**NOTA DINAS**

Perihal: Skripsi Saudara

**Arif Rahmad Hakim**

Kepada Yth:

**Dekan Fakultas Ushuluddin**

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi saudara:

Nama : Arif Rahmad Hakim

Nim : 11632104170

Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

Judul : *Insecure* dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qur'an

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Waassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekanbaru, 16 Agustus 2021

Pembimbing I

**Dr. H. Nixson, Lc., M.Ag**

19670113200604 1 002

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. H. Nixson, Lc., M.Ag**  
**Dr. Adynata, M.Ag**  
Dosen Fakultas Ushuluddin  
Universitas Islam Negeri  
Sultan Syarif Kasim Riau

**NOTA DINAS**

Perihal: Skripsi Saudara  
**Arif Rahmad Hakim**

Kepada Yth:  
**Dekan Fakultas Ushuluddin**  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi saudara:

Nama : Arif Rahmad Hakim  
Nim : 11632104170  
Program Studi : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir  
Judul : *Insecure* dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qur'an

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekanbaru, 16 Agustus 2021  
Pembimbing II

**Dr. Adynata, M.Ag**  
NIP. 19770512200641002



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip, memperjual beli atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

: Arif Rahmad Hakim

: Salimpaung/ 06 Juli 1998

: 11632104170

: Ushuluddin / Ilmu al-Qur'an dan Tafsir

: ***Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qur'an.***

Dengan ini menyatakan bahwa:

Sketsa ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau maupun di perguruan tinggi lainnya.

Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.

Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan.

Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Mulai dari sekarang dan seterusnya Hak Cipta atas karya tulis ini adalah milik Fakultas Ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari Fakultas Ushuluddin.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pekanbaru, 20 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,

**Arif Rahmad Hakim**

NIM. 1163210410





## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, sebaik-baiknya hamba dan nabi akhir zaman pembawa kebenaran dan kesempurnaan. Atas berkat rahmat dan kebesaran-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul **“Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qurān”**. Disamping itu, kesempurnaan penulisan penelitian ini tidak lepas berkat adanya dorongan, semangat, petunjuk, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak. Menyadari kenyataan yang demikian, maka peneliti dengan segenap kerendahan hati merasa wajib untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada berbagai pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Rusydi dan Ibunda Marnis yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada hentinya kepada penulis.
2. Kepada kakak tersayang, Desmawati, Erda Marlina, Yenti Azzahra, Era Mayasari, Rita Riska, Nur Afni Oktavia. Serta seluruh keluarga penulis yang senantiasa memberikan dukungan kepada penulis untuk selalu semangat dalam menggapai mimpi-mimpi.
3. Bapak Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag, selaku Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Dr. H. Jamaluddin, M.Us, selaku dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Beserta wakil Dekan I, ibu Dr. Rina Rehayati, M. Ag, Wakil dekan II, bapak Dr. Afrizal Nur, M. Ag dan Wakil dekan III, bapak Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc, M.Ag.
5. Yang berjasa kepada penulis, Pembimbing skripsi I, bapak Dr. H. Nixon, Lc., M.Ag dan pembimbing skripsi II, Dr. Adynata, M.Ag yang telah memberikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dilindungi undang-undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bimbingan, meluangkan waktu, memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Agus Firdaus Chandra, Lc., M.A, selaku ketua jurusan Ilmu al-Qur'ān dan Tafsir yang telah memberikan arahan kepada penulis dan memberikan kemudahan dalam setiap proses.
7. Ibu jani Arni, M.Ag, sebagai penasehat akademis (PA) yang telah memberikan arahan akademis kepada penulis.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin Uin Sultan Syarif Kasim Riau yang telah mengajar dan mendidik penulis dari awal sampai akhir perkuliahan, semoga ilmu-ilmu yang telah diberikan bapak dan ibu kepada penulis menjadi amal jariyah Aamiin.
9. Teman seangkatan IAT'16 dan terkhusus seluruh keluarga IAT 16' D yang penulis sayangi.

Peneliti hanya bisa berdo'a kepada Allah semoga amal baik Bapak/Ibu serta sahabat-sahabat akan diberikan balasan yang setimpal oleh Allah SWT. Dalam penelitian ini, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan dengan sebaik-baiknya, namun tidak menutup kemungkinan masih terdapat kekurangan dan kekeliruan, sehingga masih jauh dari kesempurnaan. Akhirnya peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya dan semoga Allah SWT. melimpahkan hidayah-Nya kepada kita semua sehingga dapat mengemban tugas untuk melaksanakan pendidikan.

Pekanbaru , Juli 2021

Penulis,

**ARIF RAHMAD HAKIM**

NIM. 11632104171





## DAFTAR ISI

PENGESAHAN	
NOTA DINAS	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA	
UCAPAN TERIMA KASIH.....	i
DAFTAR ISI .....	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	v
ABSTRAK BAHASA INDONESIA .....	ix
<b>ABSTRAK BAHASA ARAB</b> .....	x
<b>ABSTRAK BAHASA INGGRIS</b> .....	xi
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Alasan Pemilihan Judul .....	4
C. Penegasan Istilah.....	4
D. Identifikasi Masalah.....	5
E. Batasan Masalah .....	5
F. Rumusan Masalah.....	5
G. Tujuan Penelitian .....	6
H. Manfaat Penelitian .....	6
I. Sistematika penelitian.....	6
<b>BAB II: KERANGKA TEORI</b>	
A. Landasan Teori .....	8
1. Ilmu Psikologi .....	8
2. Teori Insecure .....	10
B. Peneliti yang direlevan.....	26
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Sumber Data Penelitian.....	30



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

C. Teknik Pengumpulan Data.....	31
D. Teknik Analisa Data .....	32

## BAB IV: PENYAJIAN DAN ANALISA DATA

A. Penafsiran.....	33
B. Konsep al-Qur'an dalam Mengatasi Perasaan Insecure .....	49

## BAB V: PENUTUP

A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	56

## DAFTAR PUSTAKA

## BIOGRAFI PENULIS

UIN SUSKA RIAU

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman Transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

### Kosonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	Ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Es	S	Sin	ﻩ
Es dan Ye	Sy	Syin	ﺀ
Es (dengan titik di atas)	Š	Šad	ﺀ
De (dengan titik di bawah)	Ḍ	Ḍad	ﺀ
Te (dengan titik di bawah)	Ṭ	Ṭa	ﺀ
Zet (dengan titik di bawah)	Ẓ	Za	ﺀ
Apostrof terbalik	—	‘Ain	ﺀ
Ge	G	Gain	ﺀ
Ef	F	Fa	ﻑ
Qi	Q	Qof	ﻕ
Ka	K	Kaf	ﻙ
El	L	Lam	ﻝ
Em	M	Mim	ﻡ
En	N	Nun	ﻥ
WE	W	Wau	ﻭ
Ha	H	Ha	ﻩ
Aposrof	—	Hamzah	ﺀ

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ي	Ya	Y	Ye
---	----	---	----

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (')

### Vokal, panjang dan diftong

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat. Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* ditulis dengan “i”, dan *dhammah* dengan “u”. Sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang: Ā misalnya قَالَ menjadi *qāla*

Vokal (i) panjang: Ī misalnya بَصِيرٌ menjadi *baṣīran*

Vokal (u) panjang: Ū misalnya رَسُولٌ menjadi *rasūla*

Khusus untuk bacaan “ya” nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan “ya” nisbat di akhirnya. Begitu pula untuk diftong “wau” dan “ya”, setelah *fathah* ditulis:

Diftong (aw): وَ misalnya خَوْفٌ menjadi *khaufun*

Diftog (ay): يَ misalnya عَلَيْهِمْ menjadi *‘alaihim*

### Ta’ marbūthah

Ta’ marbūthah (ة) ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila “Ta” tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya بِالْجَنَّةِ menjadi *biljannah*.



#### Kata Sandang dan Lafadh al-Jalālah

Kata sandang berupa “*al*” ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak pada awal kalimat, sedangkan “*al*” dalam lafadh jalāh yang berada ditengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Contohnya Al- Imām al-Bukhāriy.



UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “*Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qur’ān*”. Studi ini membahas tentang percaya diri, *Insecure* pada zaman sekarang merupakan hal yang wajar tidak sedikit kalangan dari umat yang merasa takut, khawatir dan cemas dalam melihat masa depan karena beragam perkembangan yang terjadi seakan-akan tidak menguntungkan. Orang yang takut terhadap hal yang belum terjadi di dalam al-Qur’ān di sebut sebagai orang-orang yang bersifat bakhil, munafik dan memiliki iman yang lemah. Sedangkan orang yang beriman disebut sebagai orang yang tidak takut, tidak sedih, tidak gelisah dan selalu merasa aman dalam menjalani kehidupan. Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah; bagaimana pandangan *mufassir* terhadap ayat-ayat tentang *Insecure* dalam al-Qur’ān dan bagaimana konsep al-Qur’ān dalam mengatasi perasaan *Insecure*. Jenis penelitian ini termasuk salah satu penelitian kepustakaan (*library research*). Hasil kajian dalam penelitian ini ialah al-Qur’ān tidak membahas secara spesifik mengenai *Insecure*, akan tetapi memberikan nilai-nilai secara luas yang masuk dalam pengertiannya. *Insecure* sendiri merupakan keetidaknyamanan yang diciptakan oleh diri sendiri, diakibatkan karena rendahnya rasa percaya diri (*inferiority*), takut dan cemas. Perasaan ini muncul diakibatkan karena kekhawatiran terhadap realita kehidupan dan pengalaman buruk yang pernah dilalui. Al-Qur’ān mengkategorikan *Insecure* menjadi tiga hal; *pertama*, *Insecure* dalam bentuk kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap suatu hal yang akan dihadapi. *Kedua*, *Insecure* dalam bentuk kegelesihan dan kesedihan terhadap kejadian buruk yang sudah terjadi. *Ketiga*, *Insecure* dalam bentuk kehampaan hidup. Solusi dalam permasalahan ini adalah dengan mengerjakan shalat secara khusus dan rutin.

**Kata kunci:** *Insecure*, Ilmu Psikologi, Perspektif, al-Qur’ān.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ملخص

هذه الرسالة بعنوان "عدم الأمان في علم النفس من منظور القرآن". تناقش هذه الدراسة الثقة بالنفس ، وعدم الأمان الحالي أمر طبيعي ، ولا يشعر القليل من الناس بالخوف والقلق والقلق من رؤية المستقبل لأن التطورات المختلفة التي تحدث تبدو غير مواتية. يُدعى الذين يخافون مما لا يحدث في القرآن بالبخل والمنافقين والضعفاء في الإيمان. بينما يُطلق على الأشخاص الذين يؤمنون اسم الأشخاص الذين لا يخافون ولا يجزنون ولا قلقون ويشعرون دائماً بالأمان في الحياة المعيشية. صياغة المشكلة في هذا البحث هي ؛ كيف يرى المفسرون الآيات التي تتحدث عن عدم الأمان في القرآن وكيف أن مفهوم القرآن في التغلب على الشعور بعدم الأمان. يشمل هذا النوع من البحث بحثاً من المكتبات (بحوث المكتبات). نتائج الدراسة في هذه الدراسة هي أن القرآن لا يناقش على وجه التحديد غير الأمن ، ولكنه يقدم قيماً عامة متضمنة في معناه. عدم الأمان بحد ذاته هو الانزعاج الناجم عن تدني الثقة بالنفس (الدونية) والخوف والقلق. ينشأ هذا الشعور بسبب مخاوف بشأن حقائق الحياة والتجارب السيئة التي مرت. يصنف القرآن عدم الأمان إلى ثلاثة أشياء ؛ أولاً ، الشعور بعدم الأمان من خلال القلق والخوف من شيء سيواجهه. ثانياً ، عدم الأمان من خلال القلق والحزن على الأحداث السيئة التي حدثت. ثالثاً ، عدم الأمان هو فراغ الحياة. حل هذه المشكلة هو الصلاة بشكل محدد ومنتظم

الكلمات المفتاحية: عدم الأمان ، علم النفس ، المنظور ، القرآن.

UIN SUSKA RIAU

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## ABSTRACT

This thesis is entitled "**Insecure in Psychology from the perspective of the Qur'an**". This study discusses self-confidence, insecurity today is a natural thing, not a few of the people feel afraid, worried and anxious in seeing the future because various developments that occur seem to be unfavorable. People who are afraid of things that have not happened in the Qur'an are called people who are miserly, hypocrites and have weak faith. While people who believe are called people who are not afraid, not sad, not anxious and always feel safe in living life. The formulation of the problem in this research is; how is the commentator's view of the verses about insecure in the al-Qur'ān and how is the concept of al-Qur'ān in overcoming feelings of insecurity. This type of research includes one of the library research. The results of the study in this study are that the Qur'an does not discuss specifically about Insecure, but provides broad values that are included in its meaning. Insecure itself is discomfort created by oneself, caused by low self-confidence (inferiority), fear and anxiety. This feeling arises due to worries about the reality of life and bad experiences that have been passed. The Qur'an categorizes Insecure into three things; first, Insecure in the form of anxiety, worry and fear of something that will be faced. Second, Insecure in the form of anxiety and sadness about bad events that have happened. Third, Insecure in the form of the void of life. The solution to this problem is to pray specifically and regularly.

**Keywords: Insecure, Psychology, Perspective, al-Qur'ān.**

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

UIN SUSKA RIAU





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk Tuhan yang diciptakan dengan akal serta perasaan. Tidak jarang berbagai emosi sering dirasakan, baik itu sifatnya positif maupun negatif. Emosi pada diri manusia terbagi dalam bentuk emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer adalah emosi umum yang telah dimiliki sejak lahir seperti; rasa takut, sedih, senang, terkejut, marah, jijik dan tidak suka. Emosi sekunder adalah emosi yang berkembang sejalan dengan bertambahnya kedewasaan kognitif seseorang dan berbeda-beda setiap individu dan kebudayaan.

Abad ke-20 Masehi adalah suatu abad yang oleh ilmuwan disebut sebagai abad kecemasan (*the Age of Anxiety*).<sup>1</sup> Perkembangan zaman dan melunturnya nilai-nilai keagamaan sering memicu timbulnya emosi yang cenderung bersifat negatif bagi tubuh, hal ini disebabkan berbagai faktor di antara; faktor individu dan lingkungan. Banyaknya tuntutan yang berasal dari keluarga maupun lingkungan membuat seseorang menjadi cemas terhadap masa depan yang akan dilaluinya. Hal ini merupakan fenomena yang mampu mempengaruhi perilaku seseorang dalam melihat dirinya sendiri sehingga menimbulkan rasa kekhawatiran dan ketidakpercayaan terhadap dirinya sendiri atau pada saat zaman ini populer dengan istilah *Insecure*.

*Insecure* adalah rasa cemas ataupun ketakutan terhadap lingkungan sekitar sebagai akibat dari ketidakpuasan terhadap kondisi diri sendiri. *Insecurity* atau bisa dikatakan sebagai perasaan tidak aman. Ketidaknyamanan ini bisa terjadi saat seseorang merasa malu, bersalah, kekurangan, atau bahkan tidak mampu. Saat merasa

<sup>1</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 155.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi undang-undang UIN Suska Riau

tidak aman, seseorang cenderung hidup dalam ketakutan.<sup>2</sup> Akibat yang ditimbulkan adalah seseorang bisa menjadi takut berinteraksi dengan orang lain. Padahal interaksi merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Greenberg dalam tulisannya, sebagai manusia setiap orang pasti akan merasakan perasaan *Insecure*. Perasaan *Insecure* dalam takaran sedikit termasuk baik untuk individu, contohnya adalah dapat membantu perkembangan diri seseorang dengan memandang bahwa kita mampu mencapai sesuatu yang jauh lebih tinggi dari apa yang kita bayangkan sebelumnya. Namun tidak sedikit pula individu yang mengalaminya setiap saat sehingga mengganggu kesehariannya. Perasaan *Insecure* berkepanjangan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, mulai dari fisik (seperti kelelahan yang berkepanjangan) bahkan mental (depresi).<sup>3</sup>

Didalam al-Qur'an terdapat gambaran mengenai perasaan *Insecure*, yakni pada ayat al-Ahzab ayat 19 yang berbunyi:

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِالسِّنَةِ جَدَادِ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ١٩

Mereka (kaum munafik) kikir terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandang kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir

<sup>2</sup> Anastasia Pramudita Davies, "Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosional", Dikutip dari <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilah-insecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp/> pada hari Jumat tanggal 21 Agustus 2020 jam 08.15 WIB.

<sup>3</sup> Greenberg, M. (2015). "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them", dikutip dari [www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp](http://www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp) pada hari Minggu tanggal 30 Agustus 2020 jam 20.20 WIB.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah..<sup>4</sup>

Ayat ini menunjukkan perasaan khawatir dan takut yang dialami kaum munafik akibat mendengar berita yang menakutkan, yakni peperangan. Orang-orang ini disebut hamka sebagai orang yang memiliki pribadi yang sangat kecil, tidak mempunyai nilai diri, bila terdengar saja hal yang membuat mereka takut dan mereka pandang mata Nabi dengan pandangan yang penuh ketakutan.<sup>5</sup> Menurut Wahbah az-Zuhaili perasaan takut terhadap hal-hal yang belum terjadi ini disebabkan adanya sifat bakhil di dalam diri kaum muslim.<sup>6</sup>

Menurut M. Quraish Shihab perasaan takut yang mendalam akan dapat menghilangkan kesadaran dan merusak jaringan pusat urat saraf bawah sadar dibagian otak. Oleh karena itu, kondisi orang yang ketakutan berlebih mirip dengan orang yang sedang menghadapi sakaratul maut.<sup>7</sup>

Menurut Hanna Djumhana Bastaman ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi ini muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.<sup>8</sup>

Dari pembahasan di atas, perasaan *Insecure* dalam kadar yang tinggi atau berkepanjangan dapat bagi berdampak buruk bagi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pemahaman dan wawasan tentang ayat yang berkaitan dengan *Insecure*. Agar terhindar dari segala perbuatan yang tidak disukai oleh Allah SWT.

<sup>4</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an Terjemahan 2019*, juz 33, (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Cet. II 1, 2021), hlm. 2.

<sup>5</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar*, juz 8, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 5656.

<sup>6</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir Munir*, Jilid 11, (Damaskus: Dar al-Fikr, 2009), hlm. 296.

<sup>7</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Vol 11, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 240.

<sup>8</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, hlm. 156.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
UIN SUSKA RIAU  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Maka dari itu, masih banyak belum penulis paparkan. Dalam penulisan karya ilmiah ini penulis akan mengkaji ayat-ayat yang berbicara tentang *Insecure* dan dengan menyertakan beberapa pendapat mufassir yaitu pendapat Abdul Malik Karim Amrullah dalam kitab Tafsir Al- Azhar ,Wahbah Az-Zuhaili dalam kitab Tafsir Al-Munir, Quraish Shihab dalam kitab Tafsir Al-Misbah, terkait dengan ayat tersebut. Sehingga ditemukan penyelesaian terhadap perasaan *Insecure*. Maka penulis akan menulis skripsi dengan judul **“*Insecure* dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qur’ān”**.

#### B. Alasan Memilih Judul

Setiap penelitian ilmiah memiliki alasan-alasan yang dapat dipertanggung jawabkan. Dengan demikian penelitian ini yang berjudul: **“*Insecure* dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qur’ān”** mempunyai alasan-alasan sebagai berikut:

1. Sebagai mahasiswa UIN SUSKA RIAU Jurusan Ilmu al-Qur’ān dan Tafsir merasa terpanggil untuk membahas topik yang menyangkut al-Qur’ān.
2. Karena judul ini menarik untuk diteliti.

#### C. Penegasan Istilah

##### 1. *Insecure* atau *insecurity*

Arti kata *Insecure* dalam kamus inggris indonesia yaitu tidak kuat, gelisah.<sup>9</sup> Yang di maksud *Insecure* ini ialah mengarah pada diri seseorang. Arti kata *Insecurity* adalah ketidakamanan, kegelisahan, ketidakkokohan, ketidaktegasan.

##### 2. *Psikologi*

Secara etimologi, psikologi berasal dari bahasa yunani *psyche* yang berarti roh, jiwa, sedangkan berarti Ilmu yang mempelajari pikiran atau jiwa manusia, Ilmu jiwa.<sup>10</sup> Secara terminologi, adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa atau mental. Tetapi perlu diingat bahwa psikologi tidak mempelajari jiwa atau mental

<sup>9</sup> Kamus bahasa inggis indonesia, [Http://www.kamuskbbi.id](http://www.kamuskbbi.id) pada hari sabtu tanggal 5 september 2020 jam 22.00 WIB.

<sup>10</sup> *Crescent New (K.L)sdn. Bhd, Kamus AM, (Malaysia: Crescent New (K.L) sdn. Bhd), hlm. 81*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

secara langsung karena jiwa sifatnya abstrak, sehingga psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan proses mental. Menurut Daifir, psikologi adalah tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungannya. Sedangkan menurut Muhibbin Syah psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku terbuka dan tertutup pada manusia baik selaku individu maupun kelompok, dan dalam hubungannya dengan lingkungan. Tingkah laku terbuka adalah tingkah laku sifatnya psikomotor yang meliputi perbuatan berbicara, duduk berjalan dan lain sebagainya. Sedangkan tingkah laku tertutup meliputi berfikir, berkeyakinan berperasaan dan lain-lain.<sup>11</sup>

#### D. Identifikasi Masalah

1. Sebagian orang memiliki perasaan *Insecure* pada dirinya sehingga membuatnya semakin tidak percaya diri.
2. Dampak negatif pada seseorang akibat mengalami *Insecure*.
3. Cara mengatasi perasaan *Insecure* pada diri sendiri.
4. Pandangan mufassir terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan fenomena *Insecure* ini.
5. Relevansi ayat-ayat al-Qur'an dengan Ilmu Psikologi dalam mengatasi fenomena *Insecure*.

#### E. Batasan Masalah

Berdasarkan penelitian tentang *Insecure* ini, penulis menggunakan beberapa kata kunci dalam al-Qur'an yaitu *khafa* (takut), *yahzan* (Sedih) dan *halu'a* (gelisah). Penulis membatasi permasalahan yang akan di kaji dengan memberikan dorongan pada konsep *Insecure*, sehingga penulis menfokuskan beberapa tema ayat al-Qur'an mengenai *Insecure* ini yaitu: surat al-Ahzab ayat 19, surat ali-Imran ayat 139 dan surat al-Ma'arij ayat 19-22. Penulisan ini dibatasi pada tema ayat mengenai sifat gelisah dan shalat yang merupakan solusi dari permasalahan pada penelitian ini.

<sup>11</sup> Andik, "Definisi Konsep Psikologi secara Etimologi dan Terminologi", dikutip dari <http://andicvantastic.blogspot.com/2016/08/definisi-konsep-psikologi-secara.html?m=1> pada hari Jumat tanggal 23 April 2021 jam 09.42 WIB.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

kemudian penulis menggunakan beberapa pendapat mufassir yaitu Buya Hamka, Wahbah az-uhaili dan Quraish shihab.

**F. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka fokus permasalahan yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat al-Qur'an tentang *Insecure* ?
2. Bagaimana konsep al-Qur'an dalam mengatasi perasaan *Insecure* ?

**G. Tujuan penelitian**

1. Untuk mengetahui pandangan mufassir terhadap *Insecure* dalam al-Qur'an.
2. Untuk memahami bagaimana konsep al-Qur'an dalam mengatasi perasaan *Insecure*.

**H. Manfaat penelitian**

1. Menambah wawasan penulis tentang bagaimana *Insecure* dalam pandangan al-Qur'an dan Ilmu Psikologi.
2. Untuk membantu masyarakat dan penulis sendiri dalam menghadapi dan mengatasi perasaan *Insecure*.
3. Sebagai tambahan referensi dalam penelitian kepustakaan (*library research*), sehingga bermanfaat untuk memudahkan proses penelitian. Terutama yang berhubungan dengan al-Qur'an.
4. Untuk melengkapi dan memenuhi syarat dalam menyelesaikan study di jurusan ilmu al-Qur'an dan tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

**I. Sistematika Penelitian**

Bahasan dalam penelitian ini dibagi atas lima bab, setiap bab terdiri dari beberapa sub yang dimaksudkan untuk mempermudah dalam penyusunan serta mempelajarinya, dengan sistematika sebagai berikut:

**BAB Pertama** Sebagai pendahuluan yang akan membuat latar belakang, identifikasi masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BAB Dua** pada bab ini penulis memaparkan kerangka teori yang mencakup landasan teori dan penelitian yang relevan.

**BAB Tiga** Membahas tentang Metodologi Penelitian yang terdiri dari: Jenis Penelitian, Sumber Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data.

**BAB Empat** penulis menyajikan hasil penelitian seperti penafsiran terhadap ayat-ayat mengenai *Insecure*, Analisis penafsiran, dan konsep al-Qur'ān dalam mengatasi perasaan *Insecure*.

**BAB Lima** Penutup yang terdiri dari simpulan dan saran penulis.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.**

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. Ilmu Psikologi

###### a. Pengertian Ilmu Psikologi

Psikologi berasal dari kata bahasa Yunani “*Psychologi*” yang merupakan gabungan “*psyche*” yang artinya adalah sebuah jiwa, dan “*logos*” yang artinya adalah ilmu pengetahuan. Jadi secara etimologi, psikologi adalah ilmu yang membahas segala sesuatu tentang jiwa, baik gejalanya, proses terjadinya, maupun latar belakang kejadian tersebut. Ada banyak ahli yang mengemukakan pendapatnya tentang pengertian psikologi itu sendiri,<sup>12</sup> diantaranya;

- 1) Menurut Dakir, Psikologi membahas tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungannya.
- 2) Menurut Muhibbin Syah, adalah sebuah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkahlaku terbuka dan tertutup manusia baik selaku individu maupun kelompok, dalam hubungannya dengan lingkungan. Tingkahlaku terbuka adalah, tingkah laku yang bersifat psikomotor yang meliputi perbuatan berbicara, duduk, berjalan, dan sebagainya, sedangkan tingkah laku tertutup meliputi berfikir, keyakinan, perasaan, dan sebagainya.
- 3) Psikologi berarti ilmu jiwa atau ilmu yang mempelajari tentang ilmu-ilmu kejiwaan (Sarwono, 2014).

Dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengertian psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia, baik individu dan kelompok dalam hubungannya terhadap

<sup>12</sup> Muhibbinsyah. 2001. Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru. Bandung; PT Remaja Rosdakarya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lingkungan yang berbentuk 2 jenis yaitu tingkah laku terbuka dan tingkah laku tertutup.

**b. Dinamika Psikologi**

Dinamika psikologis dijelaskan oleh beberapa ahli sebagai keterkaitan antara berbagai aspek psikologis dalam menjelaskan suatu fenomena atau konteks tertentu.<sup>13</sup> Menurut Walgito dinamika psikologis merupakan suatu tenaga kekuatan yang terjadi pada diri manusia yang mempengaruhi mental atau psikisnya untuk mengalami perkembangan dan perubahan dalam tingkah lakunya sehari-hari baik itu dalam pikirannya, perasaannya maupun perbuatannya.<sup>14</sup>

Menurut Nursalim & Purwoko (2009), dinamika psikologis adalah proses dan suasana kejiwaan internal individu dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik yang dicerminkan oleh pandangan atau persepsi, sikap dan emosi, serta perilakunya. Saptoto mendefinisikan dinamika psikologis sebagai keterkaitan antara berbagai aspek psikologis yang ada dalam diri seseorang dengan faktor-faktor dari luar yang mempengaruhinya.<sup>15</sup>

Lebih lanjut, Chaplin mengatakan bahwa dinamika psikologis merupakan sebuah sistem psikologi yang menekankan penelitian terhadap hubungan sebab akibat dalam motif dan dorongan hingga munculnya sebuah perilaku.<sup>16</sup> Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan Dinamika Psikologis adalah gambaran keadaan Psikologis seseorang yang mempunyai sebab dan akibat sehingga munculnya sebuah perilaku

**c. Aspek-Aspek Psikologi**

<sup>13</sup> L. Sandra, *Dinamika Psikologis Interaksi, Konsep Diri, Dan Identitas Online*, Disertasi (Tidak Diterbitkan), (Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 2012).

<sup>14</sup> Bimo Walgito. *Pengantar Psikologi Umum*. (Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 2010), hlm. 26.

<sup>15</sup> R. Saptoto, *Jurnal Psikologi Indonesia*, (Dinamika Psikologis Nrimo Dalam Bekerja: Nrimo Sebagai Motivator Atau Demotivator), 2 (6), hlm. 131-137.

<sup>16</sup> Chaplin, J.P, *Kamus Lengkap Psikologi* (Penerjemah Kartini Kartono), (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 78.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ada beberapa komponen dalam diri manusia yang mempengaruhi dan membentuk perilaku dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan dinamika psikologis, yaitu; aspek kognitif, aspek emosional atau perasaan dan aspek kemauan atau hubungan interpersonal.<sup>17</sup>

Aspek kognitif berkaitan dengan persepsi, ingatan, belajar, berpikir dan problem solving dan aspek afektif berkaitan dengan emosi atau perasaan dan motif. Sedangkan aspek konatif berkaitan dengan perilaku seseorang yang meliputi hubungan interpersonal dan intrapersonal.<sup>18</sup>

Dapat dipahami bahwa dalam proses kehidupan manusia selalu berkaitan dengan yang dipikirkan (kognitif), yang dirasakan (emosional) dan yang diperbuat (hubungan interpersonal). Ketiga aspek di atas merupakan landasan teori penulis dalam penelitian.

## 2. Teori *Insecure*

### a. Definisi *Insecure*

*Inseure* dalam KBBI mempunyai makna perasaan tidak aman, tidak kuat, dan gelisah.<sup>19</sup> *Insecure* adalah keadaan psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir ataupun takut akan suatu hal. *Insecure* dapat disebabkan karena trauma psikis, ataupun karena merasa bersalah, malu, atau merasa rendah diri (merasa diri penuh kekurangan).<sup>20</sup> *Insecure* merupakan perasaan tidak aman yang dimana seorang individu merasa tidak percaya diri (*inferiority*), takut, cemas (*anxiety*) dan lainnya akan suatu hal yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri.<sup>21</sup> Kebutuhan

<sup>17</sup> Bimo Walgito. *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta, 1978), hlm. 127-128.

<sup>18</sup> Ibid., hlm. 6.

<sup>19</sup> Kamus bahasa inggis indonesia, [Http://www.kamuskbbi.id](http://www.kamuskbbi.id) pada hari sabtu tanggal 5 september 2020 jam 22.00 WIB.

<sup>20</sup> Dr. Gabriella Florenica, *Ini Yang Terjadi ketika Merasakan Insecure*, dikutip dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure>, pada hari minggu tanggal 30 Agustus 2020 jam 14.20 WIB.

<sup>21</sup> Mu'awiyah. "Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini", *Aş-şibyān*, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol 2 No 1, Januari - Juni 2017, hlm. 47-58.



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan rasa aman (*secure*), kebutuhan yang mendorong manusia mengharapkan perlindungan. Kehilangan rasa aman (*secure*) ini mengakibatkan manusia sering curiga, nakal, membela diri, mengaggu, dan menggunakan yang lainya.<sup>22</sup>

Menurut Abraham Maslow, *Insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *Insecure* umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung *neurotik*. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan *secure* (aman) dengan berbagai cara.<sup>23</sup> *Neurotic* yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan cirri-ciri khas yang obyektif.<sup>24</sup>

Penelitian Vornanen, Torronen, dan Niemela (2009) berusaha untuk menggali bagaimana 922 remaja di Finlandia mendefinisikan perasaan *insecurity*. Penelitian tersebut kemudian membagi 16 jawaban yang diberikan remaja-remaja itu menjadi 3 bagian definisi besar perasaan *Insecurity* yang terbagi menjadi berikut:

- 1) *Inner circle* yaitu perasaan *Insecurity* yang berhubungan dengan diri individu (seperti rendahnya rasa percaya diri, perasaan takut dan *anxiety*).
- 2) *Social circle* yang berhubungan dengan interaksi sosial (seperti *bullying*, perasaan kesepian dan tidak mendapatkan dukungan).

<sup>22</sup> Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2002), hlm. 49.

<sup>23</sup> Maslow, A. H. (1942). "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity", *Journal of Personality*, 10 (4), 331–344. doi:10.1111/j.1467-

<sup>24</sup> Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hlm. 67.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 3) *Outer circle* yaitu yang berhubungan dengan realita kehidupan (seperti ketidakpastian masa depan, ketakutan akan kejahatan).<sup>25</sup>

*Insecure* terhadap masa depan termasuk kepada kecemasan dalam tingkat kognitif, kecemasan menghadapi masa depan dapat mengarah pada penurunan harapan individu terhadap hasil positif dari tindakannya, sehingga mengurangi keberhasilan. Seseorang yang mengalami kecemasan biasanya juga hanya menggantungkan hubungan sosial untuk membantu menjamin masa depannya.<sup>26</sup>

Menurut Greenberg setiap manusia pada umumnya akan merasakan perasaan *Insecure* dan perasaan *Insecure* dalam takaran sedikit termasuk baik untuk individu, contohnya adalah dapat membantu perkembangan diri seseorang dengan memandang bahwa dia mampu mencapai sesuatu yang jauh lebih tinggi dari apa yang dia bayangkan sebelumnya.<sup>27</sup> Namun tidak sedikit pula individu yang mengalaminya setiap saat sehingga mengganggu kesehariannya. Hal ini bisa dipengaruhi berbagai faktor mulai dari masa kecil mereka, trauma terdahulu hingga kritik dari orang lain. Perasaan *Insecure* berkepanjangan dapat bagi berdampak buruk bagi kesehatan mental (depresi).<sup>28</sup> Sementara Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya “Psikologi Agama” bahwa Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman (*secure*) dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui

<sup>25</sup> Fika Dian, “Insecure Dan Bagaimana Cara Mengatasinya”, dikutip dari <https://ismile4you.org/2019/07/15/mengapa-aku-merasa-insecure-bagaimana-cara-mengatasinya/> pada hari Senin tanggal 31 Agustus 2020 jam 13.20 WIB.

<sup>26</sup> Zaleski Z, *Future anxiet; concept, measurement adn preliminary reseach. Personality and Individual differences*, (Elsevier, 1996), 165-174.

<sup>27</sup> Greenberg, M. (2015). “The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them”, dikutip dari [www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp](http://www.psychologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp) pada hari Minggu tanggal 30 Agustus 2020 jam 20.20 WIB.

<sup>28</sup> Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Syifa' Medika*, Fakultas Keokteran Universitas Muhammadiyah Palembang, Vol 3 No 2, Maret 2013, hlm. 123.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).<sup>29</sup>

Menurut al-Balkhi, badan dan jiwa bisa sehat dan bisa pula sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan dalam tubuh dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan rasa sakit di badan. Sedangkan, ketidakseimbangan dalam jiwa dapat mencipatakan kemarahan, kegelisahan, kesedihan, dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan lainnya.<sup>30</sup>

Oleh sebab itu manusia membutuhkan kebahagiaan psikologis (emosional), sehingga akan terciptanya perasaan tenteram, damai, nyaman, dan aman (*secure*), serta tidak menderita konflik batin, depresi, kecemasan, frustrasi, dan sebagainya; terpenuhinya kebutuhan sosial, misalnya memiliki hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekelilingnya, terutama keluarga, saling menghormati, mencintai, dan menghargai; dan terpenuhinya kebutuhan spiritual, misalnya mampu melihat seluruh episode kehidupan dari persepektif makna hidup yang lebih luas, beribadah, dan memiliki keimanan kepada Tuhan.<sup>31</sup>

**b. Macam-macam perasaan *Insecure***

Perasaan *insecure* pada umumnya terjadi berhubungan dengan diri individu (*Inner circle*), sosial (*Social circle*) dan realita kehidupan (*Outer circle*).<sup>32</sup> Adapun yang berhubungan dengan diri individu (*Inner circle*) yaitu:

**1) Rendah diri (*Inferiority Feeling*)**

*Inferioritas* adalah perasaan rendah diri, tidak aman (*Insecure*), tidak mantap, tidak tegas, merasa tidak berarti

<sup>29</sup> *Ibid.*

<sup>30</sup> *Ibid.*

<sup>31</sup> Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia*, (Purwokerto: STAIN Purwokerto, 2005), hlm. 116.

<sup>32</sup> Fika Dian, "Mengapa Aku Merasakan Insecure", pada hari Senin tanggal 31 Agustus 2020 jam 13.20 WIB.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

samasekali, dan tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan hidup.<sup>33</sup> Adler menyatakan bahwa *Inferiority feeling* adalah rasa diri kurang atau rasa rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam kehidupan apa saja.<sup>34</sup>

Lauster menyebutkan karakteristik seseorang yang memiliki *inferiority feeling*<sup>35</sup>. Diantaranya:

- a) Individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak kuat. Individu tersebut cenderung merasa tidak aman (*Insecure*) dan tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang waktu dalam pengambilan keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalahnya, serta pesimis dalam menghadapi rintangan.
- b) Individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Individu ini cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil di hadapan orang.
- c) Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup. Individu ini merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain

## 2) Takut

Takut adalah perasaan cemas dan agitasi.<sup>36</sup> Rasa takut akan timbul oleh adanya ancaman, sehingga seseorang akan

<sup>33</sup> Syiva Pertiwi Oktaviyanti, "Pengungkapan Hasil Layanan Konseling Individual (Study Kasus terhadap Siswa Inferioritas di Sekolah Menengah Pertama Islam AS-Shofa Pekanbaru)", *skripsi*, Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2017, hlm. 24.

<sup>34</sup> Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali Press, 2008), hlm. 188.

<sup>35</sup> Lauster, P. 1978. *The Personality Test*, (London&Sidney: Pans Book), hlm. 338.

<sup>36</sup> Agitasi (keresahan atau kegelisahan) adalah suatu bentuk gangguan yang menunjukkan aktivitas motorik berlebihan dan tak bertujuan atau kelelahan. Keadaan ini banyak dijumpai pada kasus gawat darurat, pada orang dewasa, dan biasanya dihubungkan dengan keadaan tegang dan ansietas. Di akses <http://www.psychologymania.com> pada hari Selasa tanggal 19 oktober 2021 jam 20.00 WIB.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghindarkan dirinya dari ancaman tersebut dan sebagainya. Merasa takut dan *Insecure* saat harus memulai percakapan atau berinteraksi dengan orang lain, menjadi fokus perhatian atau berada dalam situasi-situasi yang mengundang unsur penilaian atau evaluasi dari orang lain mungkin banyak kita jumpai didalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan seperti itu muncul mungkin karena takut tidak dapat menyesuaikan diri, diabaikan, ditertawakan, takut tidak direspon dengan baik, diremehkan, takut dinilai bodoh dan sebagainya. Antony & Swinson. (Suryaningrum, 2005).<sup>37</sup>

Hakikat rasa takut menurut Moreno (1985) memiliki dua sumber utama: pertama, penglihatan adanya ancaman yang nyata, dan yang kedua, hilangnya simbol-simbol atau tanda-tanda keselamatan, dimotivasi oleh adanya kebutuhan akan rasa aman (*secure*) dari kondisi-kondisi eksternal, antara lain kematian.<sup>38</sup>

Sama seperti Dister (1988) yang mengatakan bahwa harus dibedakan antara ketakutan yang ada objeknya, seperti takut pada musuh, takut pada anjing, takut pada dosen penguji, dan seterusnya di satu pihak, dan ketakutan yang tidak ada objeknya, takut begitu saja, cemas hati: orang memang takut, tetapi tidak tahu kenapa ia takut atau apa saja yang ia takuti. Ketakutan tanpa objek itu dapat bersifat patologis (*neorosis* atau malah *psikosis*), namun sama sekali tidak harus bersifat demikian. Ketakutan tanpa objek itu bukan selalu gejala penyakit mental, tetapi dapat juga bersifat tanda kemanusiaan.<sup>39</sup>

### 3) Cemas (*Anxiety*)

<sup>37</sup> Suryaningrum, C. (2005). Terapi Kognitif Tingkah Laku untuk Mengatasi Kecemasan Sosial, Tesis. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

<sup>38</sup> Selvester Lucky Mery Diliantoro. "Gambaran Ketakutan Pada Kaum Muda Di Yogyakarta", *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2010, hlm. 8.

<sup>39</sup> *Ibid.*



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kecemasan (*anxiety*), dalam Psikologi didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual.<sup>40</sup> Sarason dan Davison menjelaskan bahwa kecemasan merupakan bagian dari tiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada situasi yang tidak jelas dan tidak menentu.<sup>41</sup>

Syamsu Yusuf mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidakberdayaan *neurotik*, rasa tidak aman (*Insecure*), tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.<sup>42</sup> Dikuatkan oleh Kartini Kartono bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.<sup>43</sup>

Menurut Kartini Kartono kecemasan merupakan semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang menyebar atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang. Gangguan ini sering dialami orang secara samar-samar atau setengah sadar, dan tampil sebagai gejala *nervousitas*, kegelisahan dan kebimbangan.<sup>44</sup>

Kecemasan sendiri menurut kajian psikologi islam, merujuk di dalam al-Qur'an dijelaskan sebagai emosi takut. kecemasan yang makna takut secara irrasional, dan dialami semua individu serta

<sup>40</sup> Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikolog*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009), hlm. 32.

<sup>41</sup> J. S. Nevid, S. A. Rathus, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 163.

<sup>42</sup> Syamsu Yusuf. *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro. 2009), hlm 43.

<sup>43</sup> Kartini Kartono. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm 120.

<sup>44</sup> *Ibid. Patologi Sosial 3; Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 1997), hlm. 140.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman (*Insecure*), sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut.

Freud membedakan antara cemas dan kecemasan, menurutnya cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan seharusnya. Sedangkan kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.<sup>45</sup>

Selanjutnya perasaan *insecure Social circle* yang berhubungan dengan interaksi sosial (seperti; *bullying*, perasaan kesepian dan tidak mendapatkan dukungan) dan *Outer circle* yaitu yang berhubungan dengan realita kehidupan (seperti ketidakpastian masa depan, ketakutan akan kejahatan).

**c. Ciri-ciri *Insecure***

Tanda-tanda *Insecure* dapat dilihat dari perubahan tingkah laku pada individu seseorang (*behavioral*).<sup>46</sup> Adapun tanda-tandanya sebagai berikut

- 1) Menghindari interaksi sosial
- 2) Merasa tidak ingin keluar dari zona nyaman
- 3) Sering membandingkan diri dengan orang lain.<sup>47</sup>

Adapun ciri-ciri seseorang merasa *Insecure* sebagai akibat rendahnya rasa percaya diri (*inferiority feeling*), Fleming dan Courtney (dalam Robinson, Shaver, dan Wrightman) menjabarkan *inferiority feeling* dalam alat

<sup>45</sup> Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm. 67.

<sup>46</sup> J. S. Nevid, S. A. Rathus, *Psikologi Abnormal*, hlm 164.

<sup>47</sup> Dr. Gabriella Florenica, "Ini Yang Terjadi ketika Merasakan Insecure".

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ukurnya yang bernama *Feeling of Inadequacy Scale* yang mengindikasikan perasaan tidak mampu dalam lima aspek berikut ini:<sup>48</sup>

1) *Social confidence*

Merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan, dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain.

2) *School abilities*

Merupakan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya terhadap kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, keterampilan, kesanggupan dalam melakukan tugas akademik

3) *Self regard*

Penghormatan terhadap dirinya sendiri yang rendah atau kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan dan minatnya sendiri

4) *Physical appearance*

Individu dengan inferiority feeling sangat memperhatikan penampilannya, dia akan berusaha memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk untuk mengkompensasikan inferiority feeling miliknya.

5) *Physical abilities*

Perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimiliki serta potensi individu untuk melakukan performasi yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan teman atau kelompok sebayanya

Lebih lanjut mengenai tanda-tanda seseorang mengalami perasaan *Insecure* dalam bentuk ketakutan, kecemasan dan kekhawatiran, sebagaimana

<sup>48</sup> Robinson, John. P, Phillip R. Shaver, *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, (United States of America: Academic press, 1991 ), hlm. 124.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipaparkan dalam ilmu psikologi ada beberapa kategori ciri-ciri dalam kecemasan, yakni meliputi fisik, behavioral, dan kognitif.

1) Fisik

Diantara ciri-cirinya yaitu;

- a) Kegelisahan, kegugupan
- b) Sulit berbicara
- c) Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
- d) Suara yang bergetar
- e) Sensasi seperti tercekik atau tertahan
- f) Merasa sensitif atau mudah marah.<sup>49</sup>

2) Behavioral

Ciri-cirinya meliputi:

- a) Perilaku menghindar
- b) Perilaku melekat dan *dependen* (bergantung)
- c) Perilaku terguncang.<sup>50</sup>

3) Kognitif

Ciri-cirinya meliputi;

- a) Khawatir tentang sesuatu
- b) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
- c) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
- d) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
- e) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
- f) Berpikir bahwa semuanya semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi

<sup>49</sup> J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal*, hlm. 164.

<sup>50</sup> *Ibid.*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

g) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang

h) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.<sup>51</sup>

**d. Faktor-faktor Penyebab *Insecure* atau *Insecurity***

Faktor penyebab *Insecure* merupakan kejadian atau keadaan menjadikan seseorang menjadi merasa cemas takut dan gelisah. Seperti yang dikemukakan oleh psikolog klinis Melanie Greenberg, ada beberapa faktor yang membuat seseorang menjadi insecure, yaitu:

- 1) *Insecure* karena kegagalan atau penolakan peristiwa yang baru terjadi sangat mempengaruhi suasana hati dan perasaan manusia tentang dirinya sendiri. Karena ketidakbahagiaan berdampak pada *self-esteem*, kegagalan dan penolakan dapat berdampak dua kali lipat pada ketidakpercayaan diri.
- 2) *Insecure* karena mengalami kecemasan sosial. Rasa takut dievaluasi orang lain dapat menyebabkan rasa cemas yang pada akhirnya membuat mereka menghindari situasi sosial karena merasa tidak nyaman. Jenis *Insecure* ini umumnya didasarkan pada kepercayaan yang menyimpang tentang harga diri mereka.
- 3) Ketiga, *Insecure* yang didorong oleh *perfeksionisme*.<sup>52</sup>

Selanjutnya perasaan *Insecure* yang diakibatkan karena rasa rendah diri (*Inferiority Feeling*) dapat dipengaruhi beberapa faktor. Rasa rendah diri menurut Adler disebabkan karena;

- 1) Cacat jasmani

Setiap orang akan merasa senang bila memiliki tubuh yang sempurna, sementara cacat jasmani akan menjadi sasaran ejekan dari teman-teman sepermainan anak. Maka itu timbul perasaan tidak

<sup>51</sup> *Ibid.*

<sup>52</sup> Greenberg, M. (2015). "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them", pada hari Minggu tanggal 30 Agustus 2020 jam 20.20 WIB.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

anak pada diri sendiri terhadap orang lain, dan merasa seakan lingkungan sekitarnya memusuhinya.

#### 2) Cacat rohani

Timbul sejak anak masih kecil, sejak lahir anak melihat di sekelilingnya orang-orang besar, sempurna dan dapat mengerjakan segala yang ia tidak dapat. Hal tersebut menimbulkan perasaan kurang pada anak-anak, terutama kalau orang dewasa yang ada disekitarnya tidak dapat menyadari dunia anak-anak dan tidak menghargainya. Namun, cacat rohani dapat timbul pula pada orang dewasa, apabila cita-cita dan kemampuan diri tidak dapat sejalan.

#### 3) Pendidikan yang salah

Mendidik dengan memanjakan dan mendidik dengan kekerasan, kedua cara mendidik tersebut akan menimbulkan rasa inferioritas pada anak. Memanjakan, anak selalu ditolong dalam setiap pekerjaan akan mengakibatkan anak tidak memiliki kekuatan, selalu menggantungkan diri pada orang lain, tidak dapat berdiri sendiri, dan menganggap dunia sekitarnya harus meladeninya. Akibatnya anak menjadi tidak berani bergaul dengan masyarakat dan menjauhkan diri dari lingkungan. Sementara mendidik dengan kekerasan, menyebabkan anak selalu merasa dimusuhi, tertekan, hingga tidak dapat mengembangkan rasa kemasyarakatannya. Akibatnya anak merasa terasingkan dari masyarakat dan tidak akan pernah mencapai keinginannya, yaitu cinta dan kasih social.<sup>53</sup>

<sup>53</sup> Febrina Cucha Ahmad, "Hubungan Inferiority Feeling Dengan Kesuksesan Belajar Remaja Di Panti Asuhan Assohwa Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan", *Skripsi*, Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2020, hlm 15-16.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lebih dalam mengenai perasaan *Insecure* dalam bentuk kecemasan, Menurut Agus Sujanto, Halim Lubis, dan Taufiq Hadi faktor yang membuat kecemasan juga dipengaruhi oleh kepribadian seseorang tersebut. Mereka mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi kepribadian seseorang, yaitu; *pertama*, Faktor dalam atau faktor pembawaan, ialah segala sesuatu yang telah dibawa oleh seseorang sejak lahir, baik yang bersifat kejiwaan maupun yang bersifat ketubuhan. *Kedua*, Faktor lingkungan, ialah segala sesuatu yang ada disekitar seseorang tersebut. Baik yang hidup maupun mati, maupun hasil-hasil budaya yang bersifat materal maupun yang bersifat spiritual.<sup>54</sup>

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidup, serta membuat selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam. Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi di antaranya:

- 1) Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah.
- 2) Kurangnya tawakkal terhadap Allah.
- 3) Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya.
- 4) Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
- 5) Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah.
- 6) Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.

---

<sup>54</sup> Agus Sujanto, Halem Lubis, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), hlm. 5.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 7) Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.<sup>55</sup>

e. Term *Insecure* dalam al-Qur'an

Al-Qur'an telah menggambarkan berbagai tingkatan *Insecure* berbagai gejala fisik dalam tubuh yang menyertainya. Sampai saat ini, berbagai buku psikologi yang ada belum dapat menambah sedikitpun gambaran di luar yang dipaparkan al-Qur'an tersebut, kecuali sekedar memberikan beberapa perincian saja. Didalamnya tersangkut dinamika yang bervariasi, tetapi jelas sangat besar peranannya dalam membangun gangguan-gangguan tertentu.<sup>56</sup> Al-Qur'an memperkenalkan istilah jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*).

Dalam bahasa Arab *Insecure* (perasaan tidak aman) digambarkan dengan istilah *Khauf*, *Yahzan* dan *Halu'a* yang sama-sama memiliki pengertian ragu-ragu, cemas, khawatir. Adapun ayat alqur'an yang menyinggung beberapa pembahasan mengenai *Insecure*, diantaranya sebagai berikut:

1) *Khauf* (Ketakutan)

Secara bahasa *khauf* adalah takut, kecemasan, kebimbangan, dapat juga diartikan sebagai *faza'* yang artinya khawatir.<sup>57</sup> *Khauf* berarti kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang atau terjadinya sesuatu kurang baik yang muncul dari sebuah dugaan. *Khauf* terjadi karena lemahnya mental orang yang takut walaupun yang ditakuti adalah sesuatu yang sepele. Menurut Ibn alQayyim, orang yang mengalami *Khauf*, merespon dengan lari dan menjauh dari obyek yang ditakuti, sedangkan orang yang mengalami khashyah bereaksi dengan pengetahuan dan mendekat

<sup>55</sup> Abdul Aziz al-Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 22.

<sup>56</sup> Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi*, hlm. 68.

<sup>57</sup> Ibnu Mazūr, *Lisān al-'Arab*, (Kairo: Dār al-Ma'ārif, 1119), hlm. 1290.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kepada obyek.<sup>58</sup> Dalam al-Qur'an sendiri pola dasar خ و ف diulang sebanyak 124 kali, yang terdiri dari kata benda sebanyak 40 kali, dipakai kata kerja sebanyak 84 kali. Contoh lafadz *khaūf* didalam al-Qur'ān;

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٦٢

*Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah tidak ada ketakutan, yakni keresahan hati atas mereka menyangkut sesuatu di masa datang dan tidak pula mereka dari saat ke saat bersedih hati menyangkut sesuatu yang terjadi pada masa lampau.*<sup>59</sup>

2) *Yahzan* (Sedih)

*Yahzan* terambil dari akar kata *hazn*, atau *huzn* yang berarti sedih lawan bahagia, kesulitan, sengsara.<sup>60</sup> Sedih merupakan lawan dari bahagia, atau dapat juga diartikan dengan kurangnya kebahagiaan dan kesenangan. Sedih adalah kondisi hati tidak tenang berkaitan dengan masa lampau. Kerasnya kehidupan dan kerasnya hati seseorang dapat menimbulkan perasaan gelisah, sengsara dan duka.<sup>61</sup>

Jumlah pemakaian pola dasar ح ز ن dalam al-Qur'an terdapat 42 kali. Kata *Khauf* (takut) disebut secara beriringan dengan *huzn* dalam bentuk negatif sebanyak 16 kali, dan kesemuanya menjelaskan keadaan orang-orang mukmin yang beramal saleh di surga.<sup>62</sup> Perbedaannya takut adalah kegoncangan hati yang menyangkut sesuatu yang negatif di masa akan datang,

<sup>58</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jilid 1 (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), hlm. 89.

<sup>59</sup> M. Quraish Shihab, *al-Misbah*, vol 6, hlm. 111.

<sup>60</sup> Ibnu Manzūr, *Lisān*, hlm. 861.

<sup>61</sup> Abī al-Qāsim al-Husain bin Muhammad "al-Rāghib al-Aṣḥānī", *Al-Mufradat alLafāz al-Qur'ān*, (Damaskus: Dār al-Qalam, 2009), hlm. 231.

<sup>62</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an*, hlm. 89.



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan sedih adalah kegelisahan menyangkut sesuatu negatif yang pernah terjadi. Bisa jadi mereka takut, tetapi ketakutan itu tidak mengatasi kemampuan untuk bertahan dan juga tidak meliputi seluruh jiwa raga. Demikian juga dengan kesedihan. Seperti yang terdapat dalam surat ali-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin..*<sup>63</sup>

### 3) Halu'a (Gelisah)

Kata *halū'a* terambil dari kata *hala'* yang berarti cepat gelisah; *hala'* dapat diartikan *hirsh* adalah kikir; juga diartikan sama dengan kesedihan mendalam.<sup>64</sup> dalam pendapat lain diartikan ragu-ragu, cemas, resah, kurang sabar dan berkeinginan meluap-luap semacam rakus.<sup>65</sup>

Keinginan meluap inilah yang menjadikan manusia goyah dan bimbang ketika ia disentuh oleh keburukan dan enggan memberi kebaikan itu ketika ia memperolehnya serta mengutamakan dirinya sendiri atas rang lain, kecuali bila ia menilai bahwa memberinya mengundang kedatangan kebaikan dan manfaat yang lebih besar buat dirinya. Dengan demikian, keluh kesah ketika disentuh keburukan dan kikir ketika meraih kebaikan dan rizeki merupakan akibat dari penciptaanya menyandang sifat *hala'*, yakni gelisah dan berkeinginan meluap.<sup>66</sup> Dalam al-Qur'an sendiri kalimat هَلُوْعًا atau kalimat yang berpola dasar ه ل ع hanya

<sup>63</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an Terjemahan* 2019, juz 3, hlm. 13.

<sup>64</sup> Ahmad Ridā, *Mu'jam Matn al-Lughah, al-Mujallad al-Khamis*, (Bairūt: Dār al-Maktabah al-Hayāh, 1958), hal. 653.

<sup>65</sup> Ibnu Manzūr, *Lisān*, hlm. 4685.

<sup>66</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14, Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 319.

ditemukan satu kali, yaitu terdapat dalam surah al-Ma'arij ayat 19 yang berbunyi;

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩﴾

Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.<sup>67</sup>

Al-Qur'an sendiri tidak membahasakannya secara spesifik mengenai *Insecure*, karena dalam bahasa Arab terdapat beberapa istilah, ada yang memiliki satu makna terdapat beberapa lafadz yang disebut dengan *muradif*, sehingga al-Qur'an membahasnya dengan berbagai lafadz.

## B. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pengamatan penulis, penelitian semisal yang pernah dilaksanakan oleh penelitian sebelumnya, adalah:

1. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Arifa Nadira dan Miranda Diponegoro Zarfiel, UI yang berjudul "*Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indoesia*" menemukan bahwa kecemasan menghadapi masa depan disebabkan karena kurangnya seseorang menerima diri sendiri. Namun, variable penerimaan diri tersebut tidak menyumbang 100% pada variable kecemasan. Jadi, variable kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh variable penerimaan diri saja. Namun, dipengaruhi oleh beberapa variable yang lain. Sementara didalam penelitian mengenai *Insecure* tidak sekedar membahas kecemasan terhadap masa depan namun juga terhadap kegagalan dimasa lalu.
2. Skripsi dari M. Wahid Nasrudin judul "*Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*" tahun 2018 Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Hadis Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.<sup>68</sup> Skripsi ini membahas mengenai fenomena gangguan kecemasan secara umum Skripsi ini

<sup>67</sup> Kemenag RI, *Al-Qur'an Terjemahan* 2019, juz 70, hlm. 1.

<sup>68</sup> M. Nasrudin Wahid, "*Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*", *Skripsi*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

- sekilas sama dengan tema penelitian ini. Sebab, dalam skripsi ini membahas mengenai *Insecure*, dimana *Insecure* juga merupakan gangguan kecemasan, namun pada penelitian mengenai *Insecure*, tidak sekedar mengenai kecemasan terhadap masa depan namun juga membahas tentang kegagalan atau kejadian buruk dimasa lalu. Penelitian ini juga terdapat perbedaan pada pemilihan mufassir dan ayat-ayat yang al-Qurān yang dikaji.
3. Skripsi dari Nurlaila Fitriani dengan judul “*Konsep Pendidikan Akhlak yang terkandung dalam Al-Qur’an Surah Al-Ma’arij 19-35*” tahun 2018 Program studi Agama Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi ini membahas tentang konsep pendidikan Akhlak, diantaranya: berlapang hati, bersyukur, sabar, dan banyak bersedekah sehingga menghapus sifat kikir yaitu dengan Tetap Melaksanakan Shalat.<sup>69</sup> Penelitian ini memiliki solusi yang sama dengan penelitian penulis yakni dengan Shalat sebagai solusi dari permasalahan. Namun yang menjadi perbedaan pada penelitian ini yakni, pada penelitian mengenai *Insecure* lebih menfokus kepada makna takut, gelisah dan sedih dengan mengambil pendapat-pendapat ulama tafsir kontemporer. Penelitian inipun tidak sebatas membahas ayat dalam surat al-Ma’arij namun juga beberapa ayat pada surat lainnya.
  4. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Indrayani, Yanuar. 2010. Universitas Negeri Malang. Yang berjudul “*Hubungan Religiusitas, Kematangan Emosi, dan Kecemasan terhadap Masa Depan pada Dewasa Awal*” menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki religiusitas sangat tinggi dan kematangan emosi tinggi, kecemasannya terhadap masa depan rendah.<sup>70</sup>
  5. Jurnal dari Aya Mamlu’ah dengan judul “*Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’ān Surat Ali Imran Ayat 139*”. Al-Aufa: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman Volume 01 Nomor 01 Edisi Juli- Desember 2019. Institut Agama Islam

<sup>69</sup> Nurlaila Fitriani, “Konsep Pendidikan Akhlak yang Terkandung Dalam al-Qur’an (Kajian Tafsir Surat Al-Ma’arij Ayat 19-35)”, *Skripsi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018.

<sup>70</sup> Yanuar Indrayani, “Hubungan Religiusitas, Kematangan Emosi, dan Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Dewasa Awal”, *Skripsi*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2010.





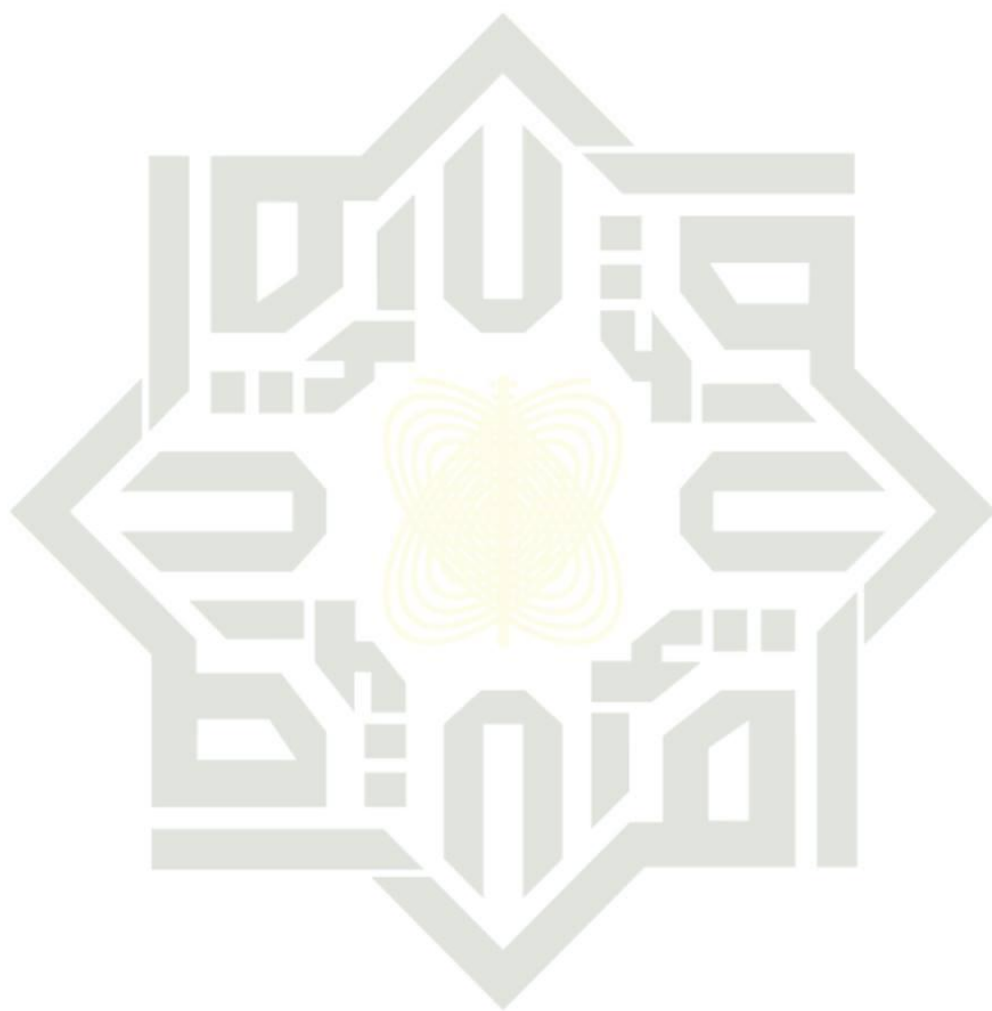
© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sunan Giri Bojonegoro. Jurnal ini membahas tentang konsep percaya diri dalam al-Qur'ān surat Ali Imran 193 sedangkan penelitian saya membahas tentang *Insecure* yang mana merupakan rasa tidak percaya diri yang mana lawan dari percaya diri.<sup>71</sup>



UIN SUSKA RIAU

<sup>71</sup> Aya Mamlu'ah. 2019. Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qurān Surat Ali Imran Ayat 139. *Al-Mufa*, Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman Volume 01 Nomor 01 Edisi Juli- Desember 2019.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian judul ini digunakan jenis penelitian pustaka (*library search*), yaitu penelitian yang semua datanya berasal dari bahan-bahan tertulis berupa buku, naskah, dokumen, foto dan lain-lain. Karena penelitian ini adalah library search maka yang dijadikan objek kajian adalah hasil karya para mufassir yang berupa kitab tafsir, buku-buku dan dokumen yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

Dalam penelitian pustaka ada beberapa metode yang bisa dilakukan penelitian yaitu:

1. Metode *ijmali* yaitu metode tafsir yang dalam menjelaskan ayat al-Qur'ān bersifat global.
2. Metode tafsir *tahlili* (analisis) yaitu metode tafsir yang mencoba menjelaskan ayat al-Qur'ān secara analisis, berbagai aspek yang terkait dengan ayat al-Qur'ān.
3. Metode tafsir *muqaran* (komperatif), yaitu metode tafsir yang membandingkan antara ayat al-Qur'ān dan hadis, atau membandingkan antara pendapat para tokoh mufassir.
4. Metode tafsir *maudhu''i* (tematik), yaitu menafsirkan al-Qur'ān dengan mengambil tema tertentu.

Dalam melakukan penelitian ini peneulis menggunakan metode *maudhu''i* (tematik). Metode tematik adalah suatu cara menafsirkan al-Qur'ān dengan mengambil tema tertentu, lalu mengumpulkan ayat-ayat yang terkait dengan tema tersebut, kemudian dijelas satu persatu dari sisi semantisnya dan penafsirannya, dihubungkan satu dengan yang lain, sehingga membentuk satu gagasan yang utuh dan komprehensif mengenai pandangan al-Qur'ān terhadap tema yang dikaji.<sup>72</sup>

<sup>72</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian al-Qur''an dan Tafsir*, (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2015), hlm. 19.

## B. Sumber Data Penelitian

Sumber data dalam penelitian ini adalah penulis mengutip data yang relevan dengan pembahasan yang diteliti dari beberapa tulisan, baik tulisan dalam bentuk arsip, buku teori, pendapat, dalil, hukum, dan lain-lain yang memiliki keterkaitan dengan masalah penelitian. Sumber data tersebut terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder.

### 1. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari objek yang diteliti. Adapun data primer dari penelitian ini adalah al-Qur'an, kitab tafsir dan buku Psikologi.

Dalam penelitian ini yaitu tentang *Insecure* dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif al-Qur'an. Penulis memilih kitab tafsir al-Azhar karya Abdul Malik Karim Amrullah, tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab (tafsir kontemporer). Dalam tafsir kontemporer lebih signifikan dalam merespons dan menjawab isu-isu global kontemporer seperti kesehatan mental khususnya pada persoalan yang sedang diteliti yaitu mengenai *Insecure*, sehingga memberikan penulis jawaban yang jelas dan mudah dimengerti dari segi bahasa dan penafsiran nya. Selanjutnya penulis juga menambahkan buku-buku psikologi yang senada dengan pembahasan.

### 2. Data Sekunder

Adalah data yang diambil secara tidak langsung dari sumbernya yang biasanya diambil dari dokumen-dokumen laporan, karya tulis orang lain, koran, majalah, atau seseorang mendapat informasi dari pihak lain yang dapat dimanfaatkan dalam suatu penelitian tertentu.<sup>73</sup> Adapun data sekunder dalam penelitian ini yaitu buku-buku ilmiah, ensiklopedia dan buku-buku secara umum seperti; mu'jam al mufahras li al- fadz al-Qur'an al- Karim, Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an, serta buku-buku dan tulisan-tulisan mengenai Ilmu Psikologi

<sup>73</sup> Burhan Bungin, *penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana, 2007), hlm. 6.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

seperti buku yang berjudul *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: 2005), karya Zakiah Daradjat.

### C Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan salah satu metode yang paling banyak digunakan dalam penelitian-penelitian karya ilmiah. Adapun metode yang digunakan adalah metode *maudhū 'iy* atau yang dikenal dengan metode tematik. Metode tematik ini memiliki beberapa langkah, menurut Abd Al-Hayy Al-Farmawi metode tematik memiliki 7 langkah kerja. Antara lain sebagai berikut: <sup>74</sup>

1. Menetapkan suatu topik dalam al-Qur'an yang akan dikaji secara *maudu'i*, menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan.
2. Menyusun ayat-ayat tersebut berdasarkan kronologi masa turunnya ayat-ayat al-Qur'an kepada Nabi Muhammad disertai dengan penjelasan *asbab al-nuzul*.
3. Melihat munasabah ayat-ayat tersebut dalam masing-masing suratnya.
4. Menyusun tema bahasan sehingga menjadi sebuah bangunan yang utuh.
5. Melengkapi tema bahasan dengan hadis-hadis nabi, mempelajari ayat-ayat tersebut dengan kajian *maudu'i* yang sempurna dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa.
6. Mengkompromikan antara pengertian yang *'am* dan *khas*, yang *mutlaq* dan yang *muqayyad*.
7. Mensinkronkan ayat-ayat yang secara lahir tampak kontradiktif, menjelaskan ayat-ayat yang *nasikh* dan *mansukh*, sehingga semua ayat tersebut bertemu dalam satu muara, tanpa nampak adanya perbedaan, kontradiksi, atau pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.

<sup>74</sup> Abdul Hayy Al Farmawi, *Al Bidayah Fi Al Tafsir Al Maudhu'i*. (Mesir: Dirasat Mahajjiyyah Maudhu'iyah, 1997), hlm. 41-43.

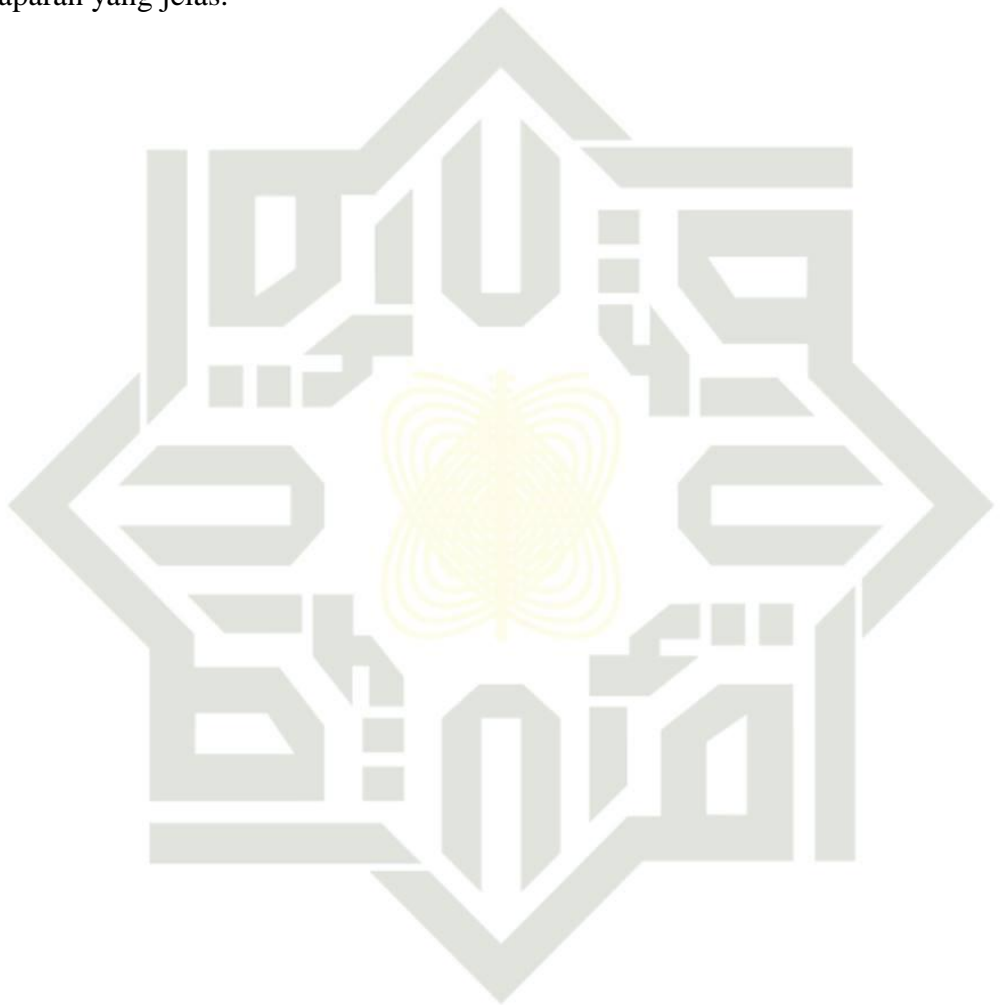
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### D. Teknik Analisa Data

Setelah semua data berhasil dikumpulkan baik secara langsung maupun tidak langsung kemudian penulis pelajari secara mendalam. Setelah itu, penulis analisis pendapat-pendapat para mufasir tersebut dengan *content analisis* (analisis isi) melalui pendekatan *maudhu'i*. Sehingga, akan mendapatkan sebuah pengetahuan baru dan menjadi suatu paparan yang jelas.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya dalam skripsi ini yang berkenaan tentang perasaan *Insecure*, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Al-Qur'ān tidak membahas secara spesifik mengenai *Insecure*, akan tetapi memberikan nilai-nilai secara luas yang masuk dalam pengertiannya. *Insecure* sendiri merupakan ketidaknyamanan yang diciptakan oleh diri sendiri. *Insecure* dalam ilmu psikologi disebut sebagai perasaan rendah diri (*inferiority*), takut dan cemas (*anxiety*). Dalam al-Qur'ān *Insecure* digambarkan dengan beberapa kalimat, diantaranya *khaūf*, yakni kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang. Dan *ḥazn*, perasaan sedih terkait pengalaman buruk yang telah terjadi. Sehingga *khaūf* dan *ḥazn* menimbulkan sifat gelisah (*ḥalū'a*), . Istilah-istilah tersebut merupakan muradif dari sifat *Insecure*.
2. Pada penelitian ini al-Qur'ān bercerita tentang perasaan *Insecure* dalam tiga hal; *pertama*, dalam surat al-Ahzab ayat 19 yang bercerita tentang ketakutan terhadap suatu hal yang akan dihadapi. Para *mufasssir* mengatakan ketakutan ini adalah bentuk sifat orang-orang munafik, bakhil dan memiliki iman yang lemah. *Kedua*, dalam surat ali-Imran ayat 139 yang bercerita tentang *Insecure* dalam bentuk kegelisahan dan kesedihan terhadap kejadian buruk yang sudah terjadi. Dijelaskan bahwa orang-orang beriman tidak akan merasa takut dalam menghadapi zaman dan tidak sedih karena kegagalan. *Mufasssir* mengatakan orang-orang beriman akan senantiasa merasa aman sebab yang diperjuangkan adalah kebenaran. *Ketiga*, kecemasan dalam bentuk kehampaan hidup, para *mufasssir* mengatakan bahwa sifat kikir, gelisah, cemas, yang





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

muncul pada diri manusia itu dikarenakan mereka tidak beriman dengan sungguh-sungguh kepada Allah sehingga seakan-akan menganggap dirinya terpengaruh dan tidak adanya pertolongan dari Allah.

3. Al-Qur'an memberi solusi dalam mengatasi perasaan *Insecure* yakni dengan shalat. Shalat memiliki banyak manfaat psikologi dimulai dari wudu', gerakan shalat dan zikir. Diantara manfaat shalat adalah memberikan rasa aman (*secure*), tenang dan nyaman. Shalat juga bermanfaat dalam pembentukan mental seseorang diantaranya mengajari bagaimana menghargai waktu, disiplin dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan aktivitas.

#### B. Saran

Dari kajian diatas, Berdasarkan hasil dari penelitian ayat-ayat al-Qur'an tentang paradigma *Insecure* dan solusinya, maka diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan masyarakat serta mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Hasil penelitian di atas masih belum sempurna, karena masih banyak ayat al-Qur'an yang mungkin juga mendukung tema tersebut dan juga mungkin masih banyak yang terlupakan. Penulis berharap adanya kelanjutan penelitian mengenai tema tersebut atau yang menyerupai untuk sumbangsih akademisi terhadap *Insecure* dalam hal perspektif al-Qur'an. Penulis menyadari bahwa penelitian yang penulis lakukan ini masih jauh dari kata sempurna. Jika ada kebenaran yang terdapat dalam penulisan ini, maka yang demikian itulah yang penulis inginkan. Namun jika tidak, penulis meminta maaf kepada Allah atas kesalahan yang telah penulis lakukan dan meminta maaf kepada seluruh pembaca, semoga peneliti ini bermanfaat bagi pembaca. Hanya demikianlah yang mampu penulis lakukan sebagai salah satu penyumbang pemikiran dalam penelitian ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdullah Abdul Malik, Abdul Karim. 1999. *Tafsir al-Azhar* Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional.
- Affatin Tina, dan Sri Mulyani Martaniah. "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok", *Psikologika*, UII, No. 6. 1998. Yogyakarta: Fakultas Psikologi
- Almad, Febrina Cucha. 2020. "Hubungan Inferiority Feeling Dengan Kesuksesan Belajar Remaja Dipanti Asuhan Assohwa Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan", *Skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- AlFarmawi, Abdul Hayy. 1997. *Al Bidayah Fi Al Tafsir Al Maudhu'i*. Mesir: Dirasat Manhajiyyah Maudhu'iyah.
- AlMunawar, Said Agil Husin. 2005. *al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki*. Ciputat: PT. Ciputat Press.
- Andik, "Definisi Konsep Psikologi secara Etimologi dan Terminologi", dalam <http://andicvantastic.blogspot.com/2016/08/definisi-konseppsikologi-secara.html?m=1> diakses pada jumat, 23 April 2021, pukul 09.42 WIB.
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam". *Syifa' Medika*, Vol 3 No 2, Maret 2013. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Arif, Fuad Insani. 2016. "Pefeksionisme Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akademik", *Skripsi* Universitas Santa Dharma Yogyakarta.
- Arni, Jani. 2013. *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru: Daulat Riau.
- Ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. 2002. *Ilmu-Ilmu al-Qur'an*. Semarang: PT Pustaka Rizki Putra.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2005. *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buhanuddin, Yusak. 1999. *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Chaplin, C. P. 1993. *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Daadjat, Zakiah. 1990. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Davies, Anastasia Pramudita. "Remaja Krisis Percaya Diri, Psikolog: Dukung Secara Emosional" dalam <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/your-life/mengenal-istilah-insecure-dan-memahami-tanda-tandanya/amp/> diakses pada Jumat, 21 Agustus 2020, pukul 08.15 WIB.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Dian, Fika. “Mengapa Aku Merasakan Insecure Dan Bagaimana Cara Mengatasinya”, dalam <https://ismile4you.org/2019/07/15/mengapa-aku-merasa-insecure-bagaimana-cara-mengatasinya/> diakses pada Senin, 31 Agustus 2020, pukul 13.20 WIB.
- Fahmi, Mustafa. 1977. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah, Dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Florenica, Dr. Gabriella. “Ini Yang Terjadi ketika Merasakan Insecure”, dikutip dari <https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure>, diakses pada minggu, 30 Agustus 2020, pukul 14.20 WIB.
- Freud, Sigmund. 1979. *Psikoanalisis Sigmund Freud*, diterjemahkan oleh, K. Bertens, dengan judul terjemah, *Memperkenalkan Psikoanalisa Freud*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.,
- Fuad, Ikhwan. “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadits”, *An-nafs*, Jurnal kajian dan Penelitian Psikologi, Vol 1 No 1, Juni 2016. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah Pacitan.
- Hakalik, Oemar. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hamdani. 2015. *Pengantar Studi al-Qur’ān*. Semarang: CV. Karya Abadi Jaya.
- Henri, Nur. 2017. *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Dardjat*. Salatiga: Institut Agama Islam Negeri Salatiga.
- Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Kamus bahasa indonesia, dalam [Http://www.kamuskbbi.id](http://www.kamuskbbi.id) diaksek pada sabtu, 5 september, 2020 pukul 22.05 WIB.
- Kamus bahasa inggis indonesia, dalam [Http://www.kamuskbbi.id](http://www.kamuskbbi.id) diaksek pada sabtu, 5 september, 2020 pukul 22.00 WIB.
- Kemenag RI. 2021. *Al-Qurān Terjemahan 2019*. (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qurān Cet. II 1.
- McGreenberg. (2015). “The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them”, dalam [www.pshycologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp](http://www.pshycologicaltoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-to-beat-them%3famp) diakses pada Minggu, 30 Agustus 2020, pukul 14.20 WIB.
- M. Wahid, Nasrudin. 2018. “Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur’ān (Pendekatan Psikologi)”, skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mubasyroh. “Pendektan Psikoterpi islam dan konseling sufistik dalam menangani masalah kejiwaan”, *Konseling Religi*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol 8 No 1, Juni 2017. STAIN Kudus.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Naati, Muhamad Usman. 2002. *al-Qur'ān dan Psikologi*. Alih Bahasa: Tb. Ade Asnawi Syihabuddin. Jakarta: Aras Pustaka. 2004. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, edisi: cet, 1. Bandung: Pustaka.

Neyid, J. S, Rathus, S. A. dan Grenee, B. 2003. *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Jakarta: Erlangga.

Nurraha, Aditya Dedy. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam", *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Volume 2 Nomor 1, June 2020. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Okaviyanti, Syiva Pertiwi. 2017. *Pengungkapan Hasil Layanan Konseling Individual (Study Kasus terhadap Siswa Inferioritas di Sekolah Menengah Pertama Islam AS-Shofa Pekanbaru)*, skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.

Ramayulius. 2002. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.

Rusyadi. 1995. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugono Dendi, dkk. 2008 *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.

Sururin. 2004. *Imu Jiwa Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*. (Jakarta: Rajawali Press, 2008

Shihab, M. Quraish. 2009. *Tafsir al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'ān*. Jakarta: Lentera Hati.

Syarifin, Ahmad. 2018. *Aspek Psikologi dan Kesehatan Mental dalam Pendidikan Aqidah dan Ibadah kepada Peserta Didik*, Dosen Pendidikan Islam Anak Usia Dini. *Skripsi*, IAIN Bengkulu.

Walgito Bimo. 2010 *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta.

Wahamihardja, Sutardjo A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama.

Yusuf, Syamsu. 2009. *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.

Zuhailī, Wahbah. 2009. *Tafsīr Muniūr*. Damaskus: Dār al-Fikr.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masa
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**BIODATA PENULIS**

Nama : Arif Rahnad Hakim  
 Tempat/ Tgl. Lahir : Salimpaung 06 Juli 1998  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Alamat Rumah : Koto Tuo, Kecamatan Salimpaung, Kab. Tanah Datar, Prov. Sumatera Barat  
 No Telp/Hp : 083893151983  
 Nama Orang tua : Rusydi (Ayah)  
 Marnis ( Ibu)

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

SDN 18 Koto Tuo, Salimpaung : Lulus Tahun 2010  
 MTsN Lawang Mandahiling : Lulus Tahun 2013  
 MAS Salimpaung : Lulus Tahun 2016